



## **COMO EVITAR ABSORBER LA ENERGÍA NEGATIVA DE OTRAS PERSONAS**

**La empatía es la capacidad de reconocer y sentir las emociones de los demás. A menudo, para ser " empático " significa que estás absorbiendo gran parte del dolor y el sufrimiento en tu entorno, que puede sacrificar tu capacidad para expandirte a un nivel más alto.**

**Si a menudo coexistes con una persona negativa, sabrás como es si energía tóxica. Aprender a no a absorber las energías de los demás es una gran habilidad para desarrollar la espiritualidad y para eso te dejamos 5 sencillos pasos para hacerlo.**

### **1) Recuerda que no se puede complacer a todo el mundo**

**Si alguien te acosa moralmente, faltándote el respeto, no trates de caerle bien. Esto sólo conseguirá chuparle su campo de energía y le hará dependiente energéticamente en su dictamen.**

**No le vas a gustar a todo el mundo. Todos estamos aquí en la tierra para vivir con un propósito diferente. El amor a nosotros mismos, creará un campo de fuerza a tu alrededor que te protegerán de otras opiniones.**

**También recuerda: no se puede cambiar a nadie. No hagas tu misión el tratar de cambiar a otros. A veces, lo mejor que puedes hacer es no hacer nada, porque, al hacerlo, vas a alimentar la energía que están proyectando hacia ti.**

**2) Ten cuidado de quién entra en tu vida  
Tu cuerpo, tu mente y tu entorno es tu templo.**

**Si se le da a una persona un trozo de pan, un día, van a pedir pan todos los días. Si dejas que alguien se quede en tu casa durante un fin de semana, puede que traten de quedarse durante toda la semana.**

**Hay que respetar el espacio de otros para que los otros respeten el nuestro, de manera que es mejor mantener distancias con ciertas personas antes de que haya mal entendidos.**

**Es bueno ser generosos, pero hay una línea que no hay que dejar pasar, eligiendo así el ayudar a aquellos que realmente lo necesitan y lo merecen. Muchas veces es mejor para nosotros y para otras personas saber decir NO.**

**3) Dejar de prestar atención**

**Un parásito necesita un huésped para sobrevivir. Es decir, si te centras en los “vampiros de energéticos”, te robarán tus pensamientos para que pienses en sus “problemas”, lo que reduce drásticamente tus niveles de energía.**

**Algunas personas van a volcar su energía en ti. Un oído atento puede ser una cosa maravillosa, pero es necesariamente trazar una línea y que no sea sobrepasada si se quiere mantener la salud de tu energía.**

**Tal vez seas el apoyo de una persona que tiene frustraciones en el trabajo, una relación o logros exitosos . Todas estas emociones se pueden drenar en muchos sentidos y hacer que empiece a limitar sus propias formas de vida no productiva.**

**Ámate a ti mismo lo suficiente como para ajustarlas, decirles que se detengan.**

**4) Deja que la naturaleza te inspire**

**Ir a meditar a la naturaleza, relajarse y respirar. Purificar su interior, hacer ejercicio y flotar. Como una mariposa, que flota suavemente, pero se mueve rápidamente. La respiración aumenta la circulación del flujo sanguíneo en todo el cuerpo y ayuda a mantener y absorber la energía de los que te rodean. Camina con confianza, manten la cabeza en alto y no dejes que nadie te haga sentir inferior.**

**5) hazte con el 100% de responsabilidad de tus pensamientos y emociones**

**El universo está enviando a la gente a nuestras vidas para probarnos. La percepción que tenemos de nosotros mismos es mayor que la percepción que los demás tienen de nosotros. Tú no eres una víctima, nadie tiene poder sobre ti. Considera cómo tus pensamientos o expectativas pueden haber expresado la situación que le está molestando. ¿Y si la respuesta está dentro de su nivel de paciencia, la irritabilidad o la compasión? A menos que tomemos tiempo para observar, de manera inconsciente afirmamos nuestra propia victimización al mundo que nos rodea.**

**Una vez que eres responsable de la forma en que vas a responder a algo, conectas con uno mismo a un nivel más profundo.**

**Ponerse en situaciones que aumentan su propia energía. Esto hace que la persona se sienta bien.**

**Aprender a protegerse de las energías de los demás y empezar con el amor propio. Recuerda que es importante para que seas feliz y estés en paz. Prepárate para decir que no.**

**Tú eres el autor de tu propio estado de energía.**

**Fuente:** <http://despiertavivimosenunamentira.com/>

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ **Por Damian Natalichio**

**CONSCIENCIA CRYSTAL ARCOIRIS EN ACCION** □

[www.lainterconexionarcoiris.com](http://www.lainterconexionarcoiris.com) □ **AN,ANASHA,AM**